

保健だより



令和6年12月13日
南佐渡中学校 保健室

2024年も、ついに最後の1ヶ月となりました。昨年度も一昨年度も、感染症の流行で学校が休校したり、行事が延期になったりしていましたが、今年度は落ち着いて過ごしている印象です。

感染症は特に冬季に流行するので、まだまだ気が抜けません。みなさんが元気に、2025年を迎えられることを願っています。

乾燥に注意！

通常、風邪やインフルエンザ等のウイルスは、飛沫などに混ざって、その重さで落ちていきます。しかし、空気がとても乾燥する冬は、ウイルスが飛沫に混ざることなく空気中に舞い上がるので、人間の身体に入りやすくなります。乾燥は、のど・鼻の粘膜のウイルスを追い出す力も低下させます。



①暖房

設定温度が高ければ高いほど、空気が乾燥します。20度くらいに設定すると、快適に過ごすことができます。



②加湿

加湿のしすぎは、カビやダニの発生の原因になることがあります。40～60%の湿度を保つことができますとよいです。



③換気

天候次第ですが、定期的に空気を入れ換えましょう。部屋の対角2方向（教室で言えば出入口と窓）を開けると、効率よく換気できます。

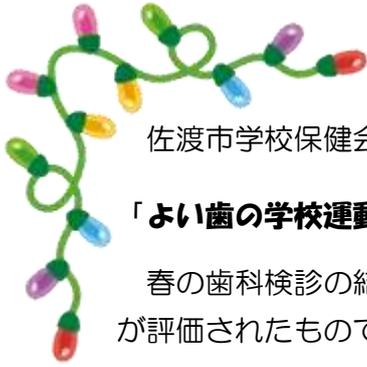


加湿器を設置しました！

寒い日が続き、学校でも暖房の稼働が始まりました。これにあたって、各教室に1台、加湿器を設置しています。保健委員会のみなさんが毎日分担して、水の補充や電源の管理を行います。

加湿器だけでは予防できないので、手洗いうがい、換気など、自分でできる予防行動もしていきましょう。





佐渡市学校保健会より、南佐渡中学校が

「よい歯の学校運動」**優秀校**に選ばれました！

春の歯科検診の結果や、治療率、歯科に関する取組が評価されたものです。



受診のお知らせを再配付します！

「冬休みのしおり」にも掲載しますが、今年度春の健康診断で、受診のお知らせを配付した生徒の中で、まだ受診が済んでいない生徒には、もう一度配付をします。万全の体調で2025年を迎えられるよう、早めに受診をお願いします。



冬休み明けの保健関係の予定

第3回生活見直し週間

今年度最後になります。

**1月14日(火)～17日(金)と
20日(月)の平日5日間**

冬休み明けの生活リズムを整えよう！



1月の発育測定

こちらも今年度最後です！

**7日(火) 3年・1年1組 男子
8日(水) 3年・1年1組 女子
9日(木) 2年・1年2組 男子
10日(金) 2年・1年2組 女子**



よろしくお願いします！

【ごあいさつ】

2024年も、ありがとうございました。今年はどんな1年でしたか？保健室でも、みなさんの笑った顔、泣いた顔、いろいろな表情を見ることができました。貴重な中学校生活の一年間、充実してたな～と思えるなら、なによりです。来る年2025年も、みなさまにとって良い年でありますように。(文責 養護教諭)